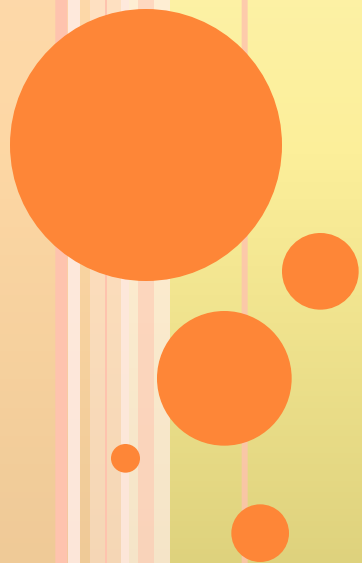


# ***БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ ЧЕЛОВЕКА***

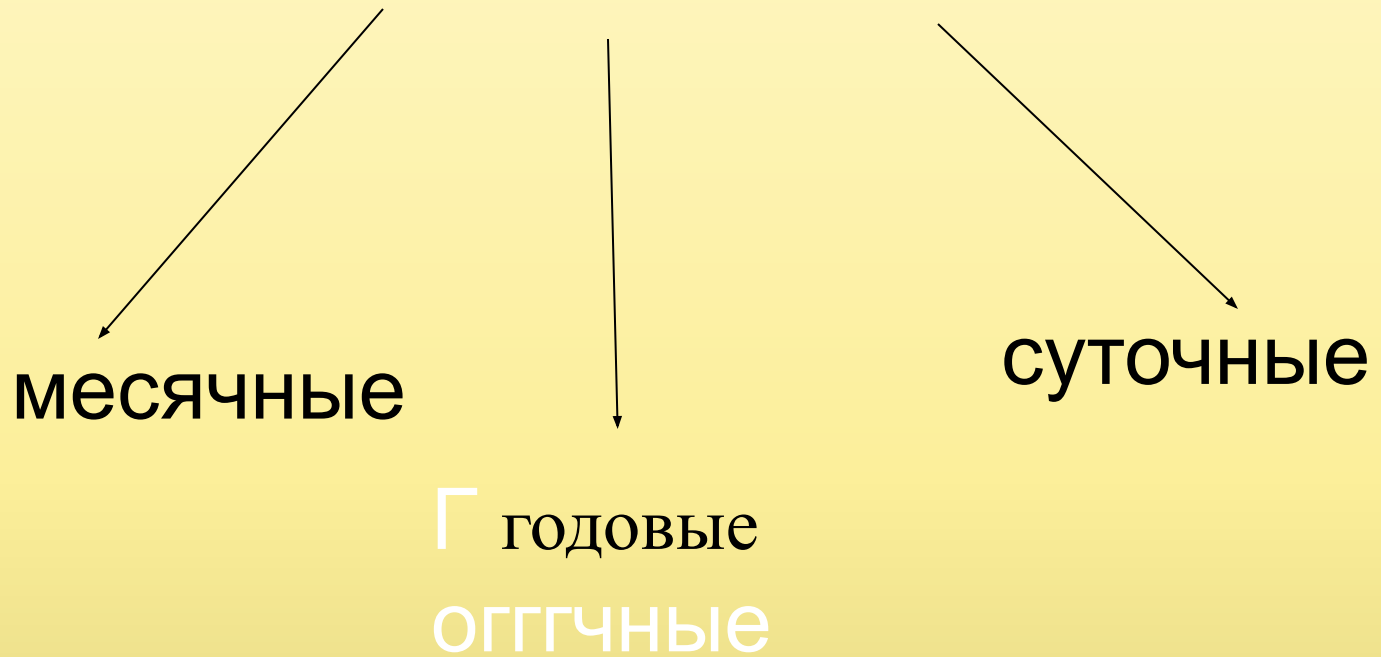




**Биологический ритм** –  
это периодически  
повторяющиеся  
изменения  
биологических  
процессов в организме  
человека.



# Виды ритмов



# ГОДОВОЙ БИОРИТМ



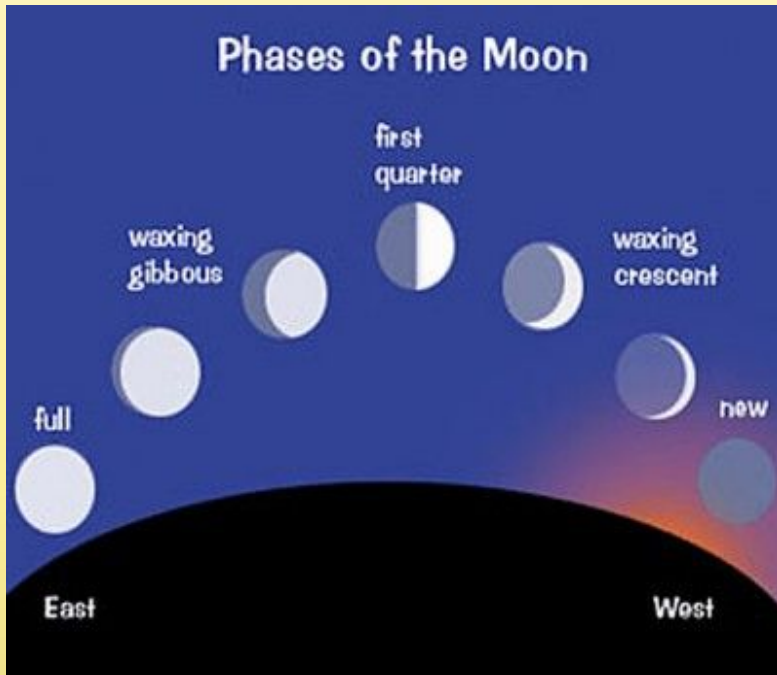
Годовой биоритм связан со сменой времен года (сезонные биоритмы), с движением Солнца, с движением Земли вокруг Солнца. Активность человека меняется со сменой сезона.





Большинство людей менее активны в короткие зимние дни, а с наступлением весны человек оживает, его активность повышается. Наименьшая активность всегда отмечается во второй и двенадцатый месяцы года. Февраль и декабрь – месяцы наименьшей активности почти для всех.

# МЕСЯЧНЫЕ БИОРИТМЫ



Месячный биоритм связан с четырьмя фазами Луны:

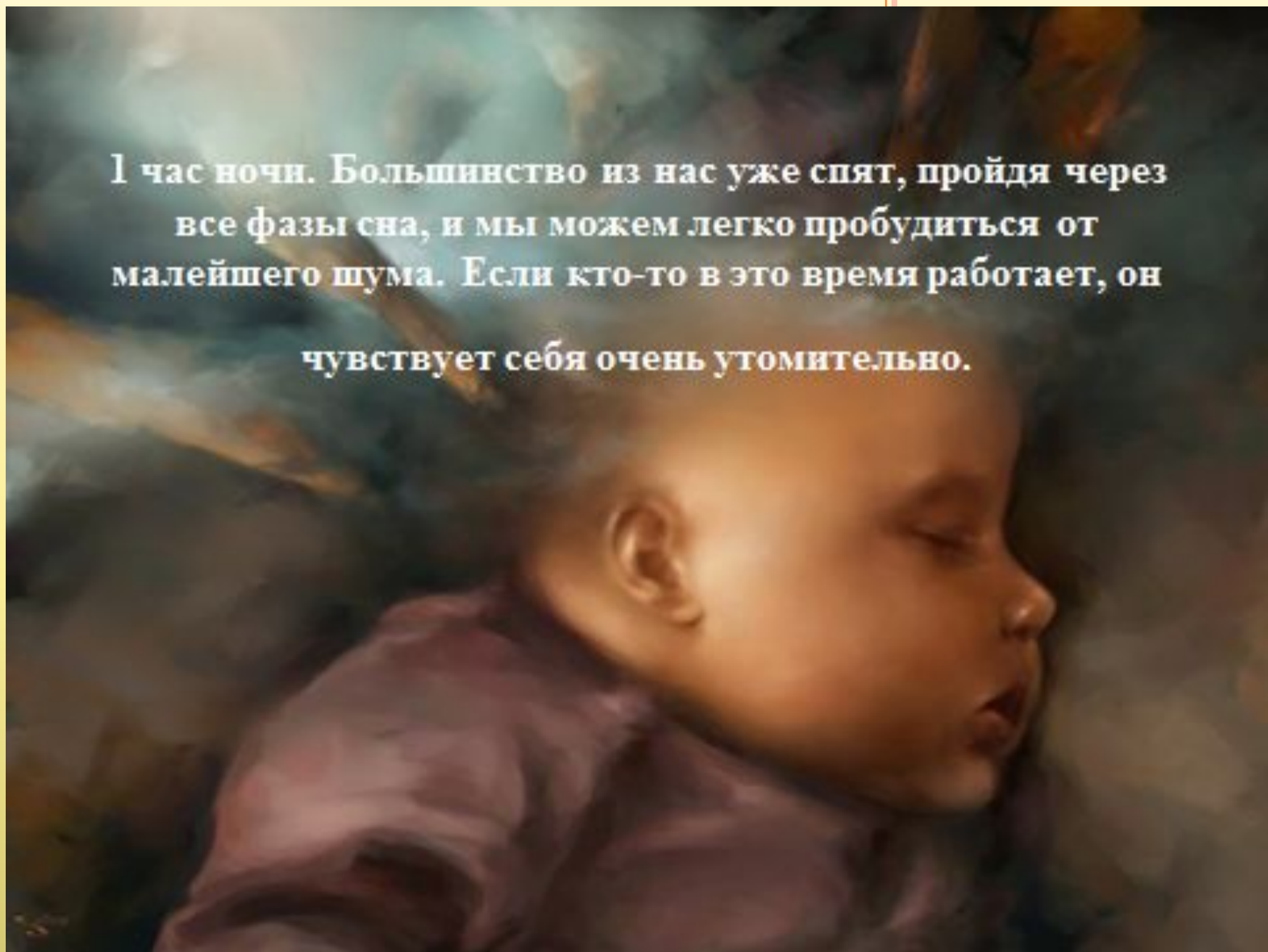
- 1-я фаза – новолуние;
- 2-я фаза – растущая Луна;
- 3-я фаза – полнолуние;
- 4-я фаза – убывающая Луна.

В период растущей Луны человек более активен.

В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствует усталость, все у него продвигается «со скрипом».



1 час ночи. Большинство из нас уже спят, пройдя через все фазы сна, и мы можем легко пробудиться от малейшего шума. Если кто-то в это время работает, он чувствует себя очень утомительно.





**2 часа ночи. Наша печень использует это время для того, чтобы интенсивно перерабатывать необходимые организму вещества: тело подвергается своего рода "большой стирке". Если вы все еще продолжаете работать, не пейте в это время чай, кофе, спиртное. Можно позволить себе лишь стакан воды или молока. Но лучше всего позволить себе спать: именно в этот час активизируются "вредные" гормоны.**



**3 часа ночи. Тело отдыхает, и физически мы полностью истощены, у нас самое низкое давление крови, пульс и дыхание – самые медленные. Время самого крепкого сна, сознание отключилось.**

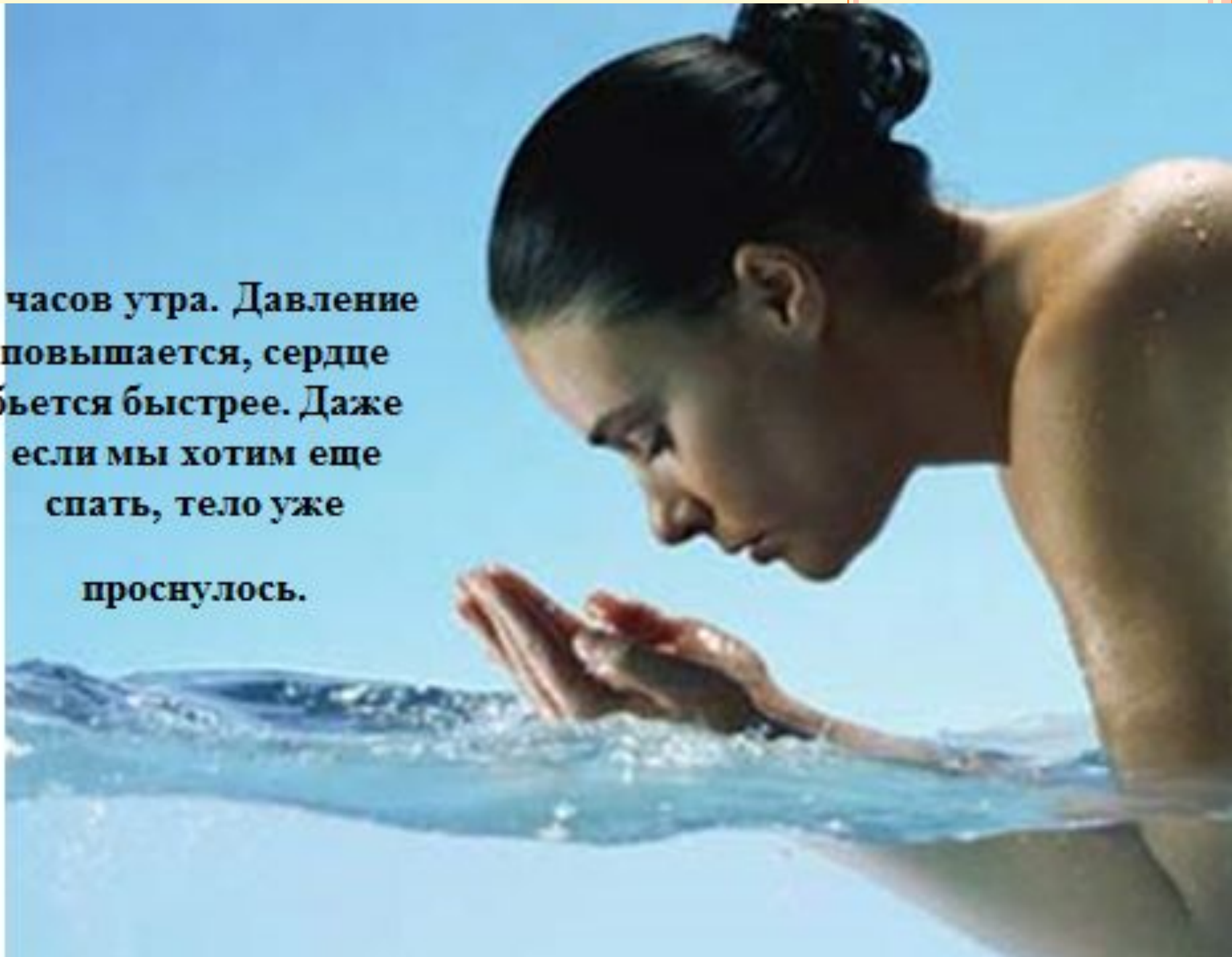



**4 часа ночи.** Тело по-прежнему работает на "малых оборотах". В этот час у больных астмой наиболее тяжелые приступы.

**5 часов утра.** Наш организм концентрируется в ожидании грядущего дня. Те, кто встает в это время, быстро приходят в бодрое состояние.



**6 часов утра. Давление  
повышается, сердце  
бьется быстрее. Даже  
если мы хотим еще  
спать, тело уже  
проснулось.**





**7 часов утра. Иммунная система защиты особенно сильна в этот час – в это время вы вряд ли заразитесь гриппом. Торопитесь на кухню: завтрак в 7 утра очень полезен – все съеденные углеводы перерабатываются в энергию!**

**9 часов утра.** В этот час активизируются умственные способности: самое время садиться за статью или идти сдавать экзамен.

**10 часов утра.** Мы достигли лучшей за сутки "спортивной формы". Продуктивными будут деловые встречи и совещания: наш ум собран и готов к адекватной реакции на

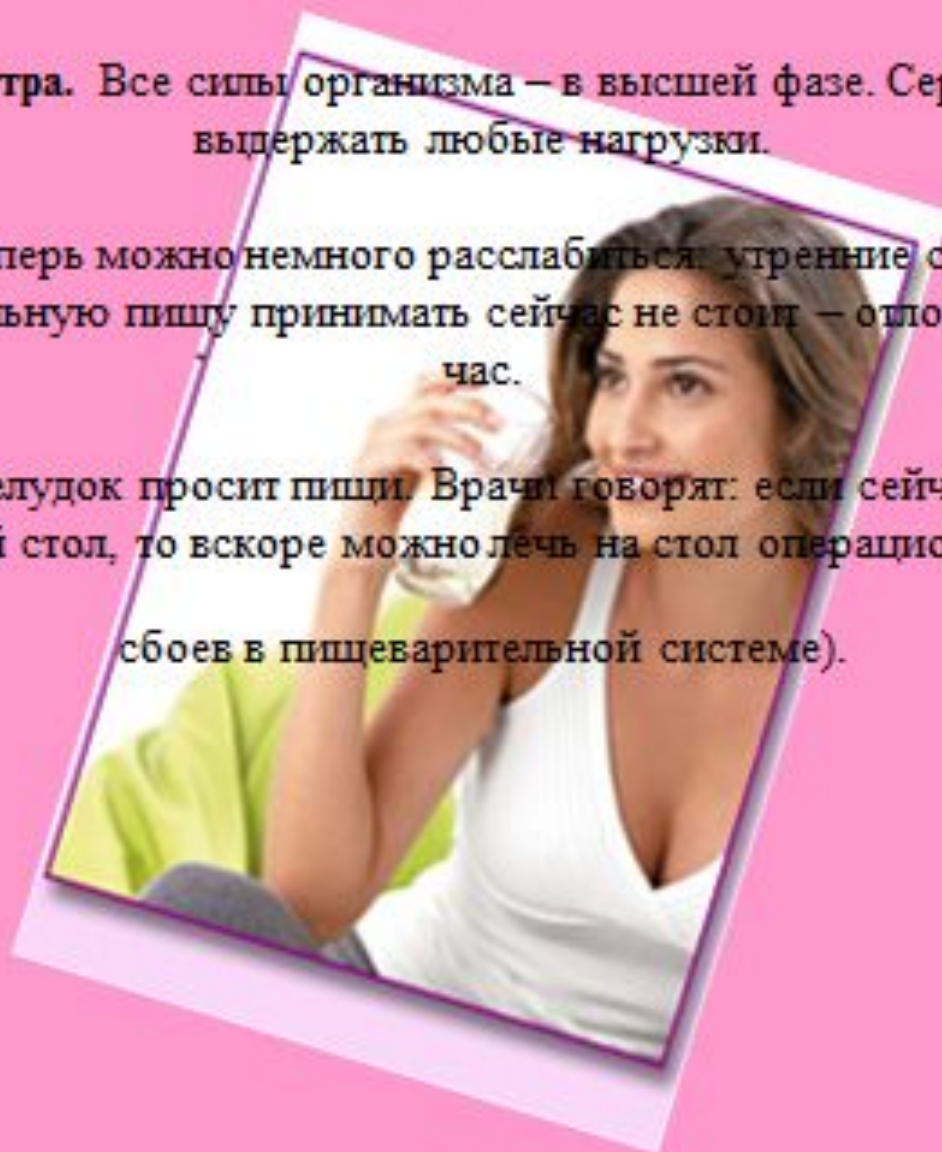
самые неожиданные предложения.



**11 часов утра.** Все силы организма – в высшей фазе. Сердце готово выдержать любые нагрузки.

**Полдень.** Теперь можно немного расслабиться: утренние силы пошли на убыль. Обильную пищу принимать сейчас не стоит – отложите обед на час.

**13 часов.** Желудок просит пищи. Врачи говорят: если сейчас не сесть за обеденный стол, то вскоре можно лечь на стол операционный (из-за сбоя в пищеварительной системе).



□ 14 часов. Это вторая самая низкая точка в 24-часовом цикле: реакция замедляется, а вот руки приобретают необычайную чувствительность.

15 часов. Обострены до предела органы чувств. Голова снова "умнеет".

16 часов. В крови повышается уровень сахара (врачи называют этот процесс "послеобеденным диабетом"). В этот час вы можете выдержать любую боль (даже ту, что испытываете в кресле стоматолога)



□ 17 часов. Производительность высока. Мышцы в этот час "накачиваются" как никогда.

18 часов. Появляется желание больше двигаться. Но двигайтесь пешком, поскольку, если сядете в этот час за руль автомобиля, авария может подстеречь вас на каждом километре.

19 часов. Повышается давление, мы нервозны и вспыхиваем из-за пустяка





- 20 часов. Теперь вы как автолюбитель в прекрасной форме. Хорошо в этот час засесть где-нибудь с друзьями: встреча будет теплой и продуктивной.

21 час. Обостряется "вечерняя" память – учтите это, студенты или актеры, зубрящие очередную роль. А вот органы пищеварения лучше не утомлять обильной пищей.

22 часа. Если ляжете сейчас спать – вам гарантирован крепкий и здоровый сон!

- 23 часа. Не стоит забивать голову какой-либо информацией – она "выветрится", поскольку мы очень глупы в этот час.

Полночь. Если вы уже спите – приятных вам сновидений! Ну а если нет – не теряйте времени зря: именно в полночь чаще всего к людям приходят гениальные озарения. Творите, пишите, ваяйте. Если вам почему-то не спится.





Идеальным для человеческого здоровья является жизнь «по солнечным часам»: вставать на рассвете, ложиться после захода солнца. Это объясняется тем, что только во сне и только в темноте вырабатывается гормон мелатонин, так называемый «гормон ночи».

Мелатонин служит тому, чтобы человек жил ритмично, меньше старел и находился в приподнятом настроении



## ГРУППЫ ЛЮДЕЙ



**жаворонки**



**СОВЫ**



**голуби**



- Совы - это те люди, у кого наибольшая активность проявляется во второй половине дня (после шестнадцати часов), пик приходится на 9-10 часов вечера.





- максимальная работоспособность вечером (ночью),
- легко приспосабливаются к изменению режимов,
- не боятся трудностей и эмоциональных переживаний,
- относятся к экстравертам
- стрессостойки,
- легко относятся к удачам и неудачам.



Совы - это те люди, у кого наибольшая активность проявляется во второй половине дня (после шестнадцати часов), пик приходится на 9-10 часов вечера.

Англичане провели исследование среди 3000 человек старше 50 лет, которое дало неожиданные результаты: совы оказались богаче жаворонков, память и мышление у сов так же развиты лучше. Кроме того, здоровье у сов в целом оказалось лучше, чем у жаворонков.



# ▣ ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ "ЖАВОРОНКА":

- ▣ максимальная работоспособность утром,
- ▣ следование общепринятым нормам,
- ▣ неконфликтность,
- ▣ любовь к спокойствию,
- ▣ неуверенность в себе,
- ▣ наличие психологических проблем.



- Жаворонки в большинстве своем отличаются аналитическим складом ума, поэтому они часто становятся математиками, физиками, инженерами и военными.







Чуть позже в этом "птичьем" разделении появилась еще одна группа – голуби или аритмики - люди, которые легко подстраивают свой график под обстоятельства и без труда могут быть как совой, так и жаворонком.

Голуби легко адаптируются практически к любому времени и имеют примерно одинаковую активность на протяжении всего рабочего дня.



□ При 3-х часовой разнице во времени ритмиков возникает бессонница ночью, вялость и усталость днём.

□ **Характерные признаки биоритма по типу "голуби" :**

- пик активности физиологических функций отмечается с 10 до 18 часов

📧 приспособляемость к любому рабочему дню;

📧 важен распорядок дня, для поддержания организма в тонусе;

📧 физическая нагрузка должна быть меньше чем у "жаворонков", но больше чем у "сов".





Среди сов преобладают люди творческих профессий - артисты, музыканты, писатели. Связано это с тем, что у сов чаще всего образное мышление - это люди с «ведущим» правым полушарием мозга.

А вот жаворонки в большинстве своем отличаются аналитическим складом ума, за что отвечает левое полушарие. Поэтому они часто становятся математиками, физиками, инженерами и военными



# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КТО ВЫ - СОВА, ЖАВОРОНОК ИЛИ ГОЛУБЬ?



- Многие специалисты утверждают, что уже с самого рождения у человека есть собственные биоритмы. Те, кто родился в период с 4.00 до 11.00 - жаворонки, совы же рождаются с 16.00 до полуночи. Рожденные в оставшиеся часы - голуби.

